6.037 Hovädzia pečienka prírodná
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l , ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,50	0,50
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	1,80	1,53	2,00	1,70
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	94		120		136		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		80		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1kg. Mäso osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, rascou, opečieme na oleji, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na porcie. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, pridáme do výpeku a ešte 20 minút varíme. Pri podávaní mäso polejeme šťavou.
Príloha: dusená ryža, zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	406	97	12,01	4,1	1,8	2,8	0,3	8,8	1,2	0,004	0,0	0,1	1,0	0,1
B	546	131	14,14	6,3	3,1	4,0	0,5	11,6	1,4	0,005	0,0	0,1	1,4	0,1
C	683	164	16,24	8,5	4,3	5,1	0,6	14,2	1,7	0,006	0,1	0,1	1,7	0,1

D	666	160	18,30	6,8	3,1	5,8	0,8	17,1	1,9	0,006	0,1	0,1	1,9	0,1